کیانی نژاد، سحر(۱۳۹۰). تأثیر آموزش خودگویی واقع گرایانه بر افزایش رضایت زناشویی زنان. پژوهش های روان‌شناسی بالینی و مشاوره ، ۱ (۱)، ۴۶-۳۱.

تأثیر آموزش خودگویی واقع گرایانه بر افزایش رضایت زناشویی زنان

سحر کیانی نژاد[1]

تاریخ دریافت: ۱۳۸۸/۳/۱۶ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۰/۳/۸

چکیده

این پژوهش به بررسی تاثیر آموزش خودگویی واقع گرابانه بر رضایت زناشویی زنان می پردازد. روش آزمایش در این پژوهش شامل زنان ۲۰ تا ۴۰ ساله مراجعه کننده به پایگاه فرهنگی مسجد امام حسین در سه ماهه اول سال ۱۳۸۷ می باشد. روش نمونه گیری این پژوهش به صورت تصادفی ساده بود. برای انتخاب نمونه از جامعه آماری مورد نظر ۲۰ نفر به صورت تصادفی از افراد مراجعه کننده به پایگاه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش($n=10$) و گروه کنترل($n=10$) قرار گرفتند. پرسشنامه رضایت زناشویی به طور همزمان برای دو گروه اجرا شد. آموزش فن خودگویی واقع گرایانه بر گروه آموزش اجرا شد. از جلسه ی دوم ۲ نفر از اعضا گروه آزمایش از ادامه ی کار منصرف شدند و تعداد نمونه ۸ نفر شدند. پس از پایان جلسات آموزشی پرسشنامه رضایت زناشویی برای دو گروه اجرا شد. پژوهش از نوع طرحهای آزمایشی(طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل) بود. روشهای آماری مورد استفاده در این پژوهش شامل آمار توصیفی و استنباطی بود و از آزمون تحلیل کواریانس استفاده گردید. نتایج به دست آمده از پژوهش نشان داد که آموزش خودگویی واقع گرایانه بر افزایش رضایت زناشویی و مولفه های آن موثر بوده است.

واژه های کلیدی: خود گویی واقع گرایانه،رضایت زناشویی،تعارض زناشویی،رابطه ی جنسی،ارتباط زناشویی

مقدمه

زندگی خانوادگی شبیه به کوه یخ در دریاست. بیشتر مردم فقط از یک دهم آنچه در زندگی می گذرد مطلع هستند. یک دهمی که می توانند ببینند یا بشنوند و گاهی فکر می کنند که این تمام زندگی است. عده ای نیز احساس کرده اند که شاید چیزهای دیگری نیز وجود داشته باشد، اما شناختی از آنها ندارند و نمی دانند که چگونه آنها را کشف کنند. این ناآگاهی ها ممکن است خانواده را در وضع

---

[1] کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی تهران saharkianinejad@yahoo.com

خطرناکی قرار دهد. همان طور که سرنوشت دریانورد بستگی به آگاهی او از باقیمانده کوه یخ در زیر آب دارد، سرنوشت خانواده نیز بستگی به آگاهی افراد از احساسات و احتیاجات و طرحهای زیربنایی اتفاقات خانوادگی دارد (ستیر،۱۳۸۴،مترجم، بیرشک[1]). خصوصیات شناختی زوجین آشفته، رفتارهای بعدی آنها را نسبت به همسرشان مشخص می کند و وقوع اسنادهای منفی با منفی گرایی بعدی همراه است. در زوجین ناراضی، افکار منفی در مورد همسر، بیش از پیش بینی های رفتار منفی گذشته، می تواند رفتارهای منفی آینده را پیش بینی کند که این شناخت ها، چیزی بیش از پیامدهای منفی رفتار زناشویی هستند. به عبارت دیگر، به نظر می رسد که زوجین آشفته به تصورات ذهنی و خاطراتشان از تعاملات رابطه واکنش نشان می دهند و این تصورات و خاطرات همان تعصبات منفی هستند (هالفورد،۱۳۸۴،[2] مترجم، تبریزی و همکاران).

وقتی در طول روز با موانعی مواجه می شویم، تصمیماتی می گیریم و مشکلاتی را حل می کنیم، با خودگویی[3]چیزهایی را برای خودمان توضیح می دهیم. گرچه خودگویی (بسته به فرد) صحبت کردن بلند را در بر می گیرداما خودگویی، «صحبت کردن با خود» به مفهوم ادبی نیست. افسانه ای مبنی بر این وجود دارد که صحبت کردن با خود، نشانه ای از دیوانگی یا بیماری ذهنی است. این عقیده از «صداها» یا توهمات شنیداری تجربه شده در اشکال شدید بیماری ذهنی مثل اسکیزوفرنی ناشی می شود. وقتی فردی صدایی می شنود، فکر می کند که فرد دیگری با او صحبت می کند. خودگویی که منظور ما است خودگویی همیشگی نیست. ما همگی درگیر خودگویی هستیم. معمولاً خودگویی قسمتی از فرایند تفکرمان است یا قسمتی است از آنچه «جریان هوشیاری» می نامیم(فرانکلین[4]، ۲۰۰۳).هر وقت درباره ی چیزی فکر می کنید، شما در حال صحبت کردن با خودتان هستید. خودگویی کلید کنترل شناخت است(بانکر، ویلیامز، زینسر[5]، ۱۹۹۳).

تعریف خودگویی این است: «آنچه افراد، با صدای بلند یا آرام در ذهنشان به خودشان می گویند». این تعریف خودگویی دو جنبه ی مهم از خودگویی را برجسته می سازد. اول این که خودگویی می تواند به صورت نهانی[6] و آشکارا[7] پدید آید. دوم این که خودگویی از اظهاراتی تشکیل می شود که به خودگویی

[1] Satir,v.
[2] Halford,w.k.
[3] Self-talk
[4].Franklin, D. J.
[5]. Bunker, L. ,Williams, J. M. ,& Zinsser, N.
[6] Covertly
[7] Overtly

به خود فرد و نه دیگران اشاره دارد (تئودوراکیس، وینبرگ، ناتسیس، دوما، کازاک[1]، ۲۰۰۰).

خودگویی یک مکالمه است(که از میان آن) فرد احساسات و ادراکات را تفسیر می کند، ارزیابیها و الزامات را تنظیم می کند و تغییر می دهد و آموزشها و تقویت هایی را به خود می دهد(هاکفورد، شوئنکمزگر[2]، ۱۹۹۳).

ما همگی در فکرمان با خود حرف می زنیم. بیشتر اوقات هیچ کس متوجه نمی شود که ما چه چیزهایی، به خودمان می گوییم. در واقع گاهی اوقات حتی متوجه این گونه پیام های کوتاهی که به خودمان می دهیم، نمی شویم. چون آنها خیلی سریع اتفاق می افتد، یا این که به قدری از آنها استفاده کرده ایم که برایمان به صورت عادت درآمده است. اما این پیام های کوتاه بسیار مهم هستند، چون می توانند احساس ما را نسبت به خودمان تحت تاثیر قرار دهند(پوپ و همکاران، ۱۹۷۷ ، ترجمه، تجلی، ۱۳۸۳).

اولین جنبه خودگویی(ظرفیت)، به محتوای خودگویی مربوط می شود و شامل توصیف گرهای دو قطبی خودگویی منفی و مثبت می شود. این بعد از خودگویی به طور غیر قابل تردیدی نسبت به جنبه دیگر خودگویی تحقیق بیشتری را به خود اختصاص داده است. خودگویی از یک سو به عنوان شکلی از تحسین بیان می شود و از سوی دیگر خودگویی به عنوان شکلی از انتقاد بیان می شود(موران[3]، ۱۹۹۶).

گفتگوی خصوصی آشکار یا خودگویی بیرونی در حالی بیان می شود که به فرد دیگری اجازه دهد تا آنچه گفته شده را بشنود. گفتگوی درونی پنهان یا خودگویی درونی در انتهای دیگر پیوستار جای داده می شود. خودگویی پنهان، استفاده صدایی کوچک درون ذهن فرد است، پس توسط فردی دیگر شنیده نمی شود. این دو جنبه خودگویی با هم همپوشی دارند. برای مثال یادگیری جملات بدون توجه به این که خودگویی به طور آشکار یا نهان گفته شده، به یک میزان و با الگویی مشابه پدید می آید(مک کی[4]، ۱۹۹۲).

دو بعد از خودگویی که بسیار به هم مربوطند، تفسیر خودگویی است. دو بعد به طور خاصی بر تفسیر انگیزشی خودگویی تاکید دارند. اولین بعد یعنی تفسیر جهت دار خودگویی به این ارزیابی مربوط می شود که آیا یک فرد خودگویی اش را به عنوان محرک یا به عنوان غیر محرک برای خودش در نظر می گیرد. تفسیر جهت دار خودگویی در صورت مثبت یا میانه بودن به بعد ظرفیت خودگویی مربوط می شود.

---

[1]Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P.
[2] Hackford, D., & Schwenkmezger
[3] Moran, P. A.
[4] Mc Kay, D. G.

دومین بعد تفسیر خودگویی، شدت(درجه) خودگویی است. بعد شدت تفسیر خودگویی، به حدودی اشاره دارد که در آن حد، فرد خودگویی اش را تحریک کننده تفسیر می کند. این بعد از بعد تفسیری جهت دار متفاوت است (هاردی، هال و الکساندر[1]، ۲۰۰۱).

جنبه ی دیگر خودگویی که با هر کدام از جنبه های دیگر خودگویی همپوشی دارد، تکرر خودگویی است که به این نکته اشاره دارد که چگونه یک فرد اغلب یک نوع خودگویی را با عناوین «هرگز»، «نه همیشه» و «همیشه»، «همه وقت» به کار می برد(هاردی[2]، ۲۰۰۴).

خودگویی منطقی[3]، عقاید منطقی را جایگزین عقاید غیرمنطقی(اشتباه، نادرست، افسانه ای، تصوری) رشد یافته ای می سازد که باعث ترسهای غیر ضروری، وسواس فکری و رفتارهای غیر منطقی شده است. روشهای خودگویی منطقی برای توفیق فردی، موفقیت، سلامتی، امید و حل مشکل عزت نفس کم، حسادت و دیگر رفتارهای مشکل زا استفاده می شود. آلبرت الیس[4]، آرون بک و ماکسی مالتزبای[5] و مارتین سلیگمن[6] و همکارانشان با ارائه نظریه خودگویی منطقی(واقع گرایانه) در خلق زندگی لذت بخش تر کمک کرده اند. با نظریه ی خودگویی منطقی، فرد می آموزد، منطقی بودن باورها و عقایدش را ارزیابی کند (فرانکن[7]، ۲۰۰۵).

در پژوهشی بهاری(۱۳۸۵)، به بررسی اثر بخشی آموزش تکنیک کنترل خودگویی به زنان در حل تعارضات زناشویی پرداخت. نتایج یافته ها نشان داد آموزش تکنیک کنترل خودگویی به زنان در مجموع(۷ خرده مقیاس) مؤثر بوده است و در تمام مؤلفه ها جزء رابطه جنسی و افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود در زنان مؤثر بوده است.

فرقانی(۱۳۸۲)، تحقیقی تحت عنوان «بررسی اثربخشی آموزش شناختی – رفتاری بر رضایت زناشویی زوجین شهر کرد» انجام داد و نتایج نشان دادند که آموزش شناختی– رفتاری باعث افزایش رضایت زناشویی می شود.

فرحبخش(۱۳۸۳)، در تحقیقی تحت عنوان «مقایسه میزان اثربخشی فنون زوج درمانی نظریه الیس، گلاسرو ترکیبی از آن دو در کاهش تعارضهای زناشویی» انجام داد به این نتیجه رسید که فنون زوج

---

1 Hardy, J., Hall, C. R., & Alexander, M. R.
2 Hardy, J.
3 Realistic self-talk.
4 Ellis, A.
5 Maultsby, M.
6 Seligman, M. E. P.
7 Franken, D. M. A

درمانی نظریه الیس، گلاسرو ترکیبی از آن دو در کاهش تعارضهای زناشویی مؤثر است.

سلیمانیان(۱۳۷۳)، تأثیر تفکرات غیر منطقی بر نارضایتی زناشویی را بررسی کرد و چنین نتیجه گرفت که افراد با تفکر غیر منطقی به طور معنا داری از نظر رضایت زناشویی در سطح پایین تری قرار دارند.

در تحقیقی که توسط فرناندز و آلن[1] (۱۹۸۹)، در بررسی تأثیر خود گویی بر اظهارات هیجانی و راهبردهای سازش انجام شد، نتایج نشان داد که تکرار بیشتر اظهارات مربوط به خود مثبت که در ۷۳ دانشجوی روانشناسی در موقعیت های مربوط به امتحان انجام شد در بالا رفتن هیجانات مثبت تأثیر داشت. اهلمن و پلتر[2](۱۹۹۰) ۶۲ آزمودنی زن در سن ۱۷ تا ۶۰ سال را مطالعه کردند و دریافتند که چندین مقوله از اظهارات مربوط به خود و راهبردهای سازش به طور معناداری با هم همبستگی دارند.

خانواده بر افراد و به خصوص افرادی که تحت شرایط دشوار قرار دارند نقش مهمی دارد و مهمتر از خانواده، رضایت زناشویی در خانواده است که می تواند حسی از معنا و هویت را در زندگی به وجود آورد. به گفته ژولین[3] ۱۹۹۷،مارکمن[4] ۱۹۹۶،بین نحوه ی برخوردزنان ومردان دررابطه ،تفاوت های مهمی وجود دارد،برای مثال ،زنان نسبت به مردان احساس نارضایتی بیشتری درکمبودهای عاطفی دارند(هالفورد، مترجم، تبریزی، کاردانی،جعفری،۱۳۸۴). از آنجا که زنان عضو مهمی از خانواده هستند و در تربیت فرزندان که سازنده ی اجتماع هستند، نقش مهمی دارند،رضایت انها اززندگی زناشویی تاثیر بسیاری برساخت یک جامعه ی سالم دارد.

فرضیه ها یا سوال های تحقیق

۱. آموزش خودگویی واقع گرایانه در افزایش رضایت زناشویی[5] زنان موثر است.
۲. آموزش خودگویی واقع گرایانه در حل تعارضات زناشویی زنان موثر است.
۳. آموزش خودگویی واقع گرایانه در بهبود ارتباط زناشویی زنان موثراست.
۴. آموزش خودگویی واقع گرایانه تاثیر مثبتی بر روابط جنسی زنان دارد.

روش پژوهش

روش پژوهش به صورت آزمایشی بود. جامعه آماری این تحقیق شامل زنان ۲۰ تا ۴۰ ساله مراجعه کننده به پایگاه فرهنگی مسجد امام حسین در شهر تهران در سه ماهه اول سال ۱۳۸۷ می باشند. روش نمونه

---

[1] Fernandez, D. & Allen, G. J.
[2] Uhlemann, M. R; Plater, S.A.
[3] Jullien , D .
[4] Markman , H . J.
[5] Marital satisfaction

گیری این پژوهش به صورت تصادفی ساده بود. برای انتخاب نمونه از جامعه آماری مورد نظر ۲۰ نفر به صورت تصادفی از افراد مراجعه کننده به پایگاه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (n=۱۰) و گروه کنترل (n=۱۰) قرار گرفتند.

طرح تحقیق به کار رفته در این پژوهش، طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل می باشد که از دو گروه آزمودنی تشکیل شده است. هر دو گروه دو بار مورد اندازه گیری قرار گرفته اند. اولین اندازه گیری با اجرای یک پیش آزمون و دومین اندازه گیری به وسیله یک پس آزمون انجام شده است و به منظور تشکیل گروههای تحقیقی با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی، نیمی از آزمونیها را در گروه آزمایش و نیمی دیگر را در گروه کنترل جایگزین نموده است. دو گروه که به این صورت تشکیل شده است مشابه هم هستند. اندازه گیری متغیر وابسته برای هر دو گروه در یک زمان و تحت یک شرایط صورت گرفته است. گروه آزمایش در معرض متغیر مستقل آموزش تکنیک کنترل خودگویی قرار گرفته اند اما گروه کنترل در معرض متغیر مستقل قرار نگرفته است.

ابزار مورد استفاده در این تحقیق در پیش آزمون و پس آزمون پرسشنامه رضایت زناشویی می باشد. ضرایب آلفای «پرسشنامه انریچ» در گزارش اولسون، فورنیر و دراکمن (۱۹۸۹) برای خرده مقیاس های تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، مسایل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزند پروری، خانواده و دوستان، نقش های مساوات طلبی به ترتیب از این قرار است: ۰/۹، ۰/۸۱ ، ۰/۷۳ ، ۰/۶۸ ، ۰/۷۵ ، ۰/۷۴، ۰/۷۶ ، ۰/۴۸ ، ۰/۷۷، ۰/۷۲ ، ۰/۷۱. ضریب آلفای خرده مقیاس های انریچ در چندین تحقیق متفاوت از ۰/۶۸ (برای نقش های مساوات طلبی) تا ۰/۸۶ (برای رضایت زناشویی) با میانگین ۰/۷۹ بوده است. اعتبار بازآمایی پرسشنامه در فاصله ۴ هفته بین ۰/۷۷ (برای فعالیت های اوقات فراغت) تا ۰/۹۲ (برای روابط جنسی و تحریف آرمانی) با میانگین ۰/۸۶ بوده است.

در پژوهش مهدویان ضریب همبستگی پیرسون در روش بازآزمایی(به فاصله یک هفته) برای گروه مردان ۰/۹۳۷ ، برای گروه زنان ۰/۹۴۴ و برای گروه مردان و زنان ۰/۹۴ به دست آمد. این ضرایب در همین پژوهش برای خرده مقیاس های تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، مسایل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزند پروری، خانواده و دوستان، نقش های مساوات طلبی و جهت گیری مذهبی گروه زنان و مردان به ترتیب از این قرار است: ۰/۷۲ ، ۰/۸۵ ، ۰/۷۶ ، ۰/۷۶ ، ۰/۷۶ ، ۰/۸۱ ، ۰/۶۳ ، ۰/۶۹ ، ۰/۸۷ ، ۰/۶۹ ، ۰/۶۲ ، ۰/۷۲. در تحقیق

سلیمانیان(۱۳۷۳)، که در پژوهشی تحت عنوان «بررسی تفکرات غیر منطقی بر نارضایتی زناشویی» صورت گرفت، ضریب اعتبار این پرسشنامه، از طریق ضریب آلفا ۰/۹۵ به دست آمد. این پرسشنامه از ۴۷ سؤال تشکیل شده است. ضریب آلفای این پرسشنامه در پژوهش میرخشتی که فرم ۴۸ سؤالی آن است ۰/۹۲ به دست آمده است.

جلسات درمان

جلسه اول: معارفه اعضای گروه و بیان قوانین گروهی، صحبت در مورد رضایت زناشویی، آشنایی با مفهوم خودگویی و صحبت در باره انواع خودگویی، نقش و تأثیر خودگویی در تعاملات زناشویی و احساسات، نقش خود افراد در خودگویی. پایان جلسه، بحث و نتیجه گیری از جلسه.

جلسه دوم: بررسی و بحث پیرامون تکلیف منزل جلسه گذشته، آشنایی با افکار خود مغلوبی در موقع بروز مشکل، بحث پیرامون انواع افکار و باورها، نقش افکار خود مغلوبی در موقع بروز مشکل و در ایجاد خودگویی ها، پایان جلسه، خلاصه و نتیجه گیری از جلسه و ارائه تکلیف.

جلسه سوم: بررسی و بحث پیرامون تکلیف منزل جلسه گذشته، بحث پیرامون مشخص کردن اظهارات مربوط به خود، بحث پیرامون تقویت خود در جهت اظهارات مثبت و آشنایی با نحوه توصیف خود، پایان جلسه، خلاصه و نتیجه گیری از جلسه.

جلسه چهارم: بررسی و بحث پیرامون تکلیف منزل جلسه گذشته، تعریف و مفهوم سبک اسنادی و انواع سبک های اسنادی، نقش سبک های اسنادی در خود گویی، بحث پیرامون چگونگی شکل گیری اسنادها و تمرین تغییر سبک اسنادی.

جلسه پنجم: بررسی تکلیف هفته گذشته، تعریف منبع کنترل و انواع آن، تفاوتهای فردی در تحول کنترل خود، توضیح در باره اهمیت تحول کنترل خود و در باره کنترل و هیجانها، تمرین کنترل به طریق ایفای نقش. پایان جلسه، خلاصه و نتیجه گیری از جلسه و تکلیف.

جلسه ششم: بررسی تکلیف هفته گذشته، توضیح در باره معانی نمادین، نقش معانی نمادین در خودگویی ها، توضیح و بحث پیرامون انواع خطاهای شناختی، ارزیابی از جلسات گذشته، پایان جلسات گروه.

یافته های پژوهش

در این تحقیق جهت تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آماری ذیل استفاده شده است:

۱- استفاده از آمار توصیفی برای محاسبه فراوانی، فراوانی نسبی(درصدی)، میانگین اختلاف نمرات و

انحراف معیار.

۲- در آمار استنباطی جهت تحلیل داده ها از آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه نمرات پس آزمون مولفه های پرسشنامه رضایت زناشویی در دو گروه کنترل و آزمایش استفاده شده است.

در این جدول میانگین متغیر رضایت زناشویی و مولفه‌های آن به تفکیک پیش آزمون و پس آزمون گروه‌ها ارائه شده است.

جدول ۱: میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون متغیرها به تفکیک گروه کنترل و گروه آزمایش

	پیش آزمون		پس آزمون	
	گروه کنترل	گروه آزمایش	گروه کنترل	گروه آزمایش
رضایت زناشویی	۱۴۵/۲۵	۱۴۶	۱۴۵/۲۵	۱۵۶
حل تعارض زناشویی	۱۲/۱۳	۱۱/۸۸	۱۳/۱۳	۱۴/۲۵
ارتباط	۱۳/۵۰	۱۳/۵۰	۱۳/۷۵	۱۵/۸۸
روابط جنسی	۱۳/۲۵	۱۳/۱۳	۱۳/۵۰	۱۵/۱۳

-۱) فرضیه‌ی اول

«آموزش خودگویی واقع‌گرایانه در افزایش میزان رضایت زناشویی زنان موثر است.»

۲-۱-۱) آزمون همگنی واریانس‌ها

پیش فرض استفاده از تحلیل کواریانس, همگن بودن واریانس در بین جوامع است. لذا ابتدا باید آزمون کنیم که آیا واریانس نمرات پس آزمون دو گروه آزمایش و کنترل همگن هست یا نه. این کار با استفاده از آزمون «لوین» انجام می‌شود. جدول شماره ۲ نشان‌دهنده‌ی نتایج این آزمون است.

جدول ۲: آزمون همگنی واریانس‌های دو گروه کنترل و آزمایش برای میزان پس آزمون متغیر رضایت زناشویی

آماره‌ی F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	p- مقدار
۱/۴۶۵	۱	۱۴	۰/۲۴۶

در جدول دیده می‌شود که p- مقدار بزرگ است. بنابراین در سطح خطای ۰/۰۵ یا ۰/۱ فرض همگنی واریانس نمرات رضایت زناشویی دو گروه تایید می‌شود. لذا می‌توان برای این فرضیه از نتایج تحلیل کواریانس بهره گرفت.

۲-۱-۲) تحلیل کواریانس

جدول ۳ نشان‌دهنده‌ی نتایج تحلیل کواریانس برروی متغیر رضایت زناشویی است. p- مقدار برای عرض از مبدأ مدل برابر با ۰/۰۷۰ شده است. یعنی در سطح خطای ۰/۱ عرض از مبدأ رضایت زناشویی معنادار است. یعنی اعضای نمونه دارای سطح اولیه‌ای از رضایت زناشویی بوده‌اند. همچنین نمرات پیش آزمون تاثیر معناداری برروی نمرات پس آزمون داشته‌اند. زیرا p- مقدار برای پیش آزمون تقریباً برابر با صفر شده است و بنابر این در هر سطحی از خطا, تاثیر پیش آزمون بر پس آزمون معنادار است.

p- مقدار(مقداراحتمال رخدادنتیجه)ملاکی برای حصول نتیجه ی آزمون ومتناظرباآماره ی نتیجه است. نتیجه ی به دست آمده از p مقدارعینا متناظر با مقایسه ی آماره ی آزمون با مقدار جدول(f)است. با توجه به عرض از مبدأمشاهدات ما سطح اولیه ی رضایت زناشویی را داشته است.از لحاظ تئوری اگرمقدار خودگویی برابرباصفر باشد مشاهدات ما سطح اولیه از رضایت زناشویی را داشته اند پس عرض از مبدأصفرنیست. به منظور تعیین غیرخطی یاخطی بودن همبستگی از ضریب اتا استفاده شده است که قابل ملاحظه بودن این ضریب نشان دهنده ی تاثیر بیشتر عامل مورد بررسی بر روی نتایج است.

اما برای بررسی فرضیه‌ی فوق باید متغیر گروه‌بندی مورد تحلیل قرار گیرد. در جدول دیده می‌شود که p- مقدار برای متغیر «گروه» برابر ۰/۰۰۱ شده است. یعنی حتی در سطح خطای $\alpha =$ ۰/۰۱ می‌توان گفت گروه‌بندی در نتایج پس آزمون متغیر رضایت زناشویی تاثیر معنادار داشته است. در بخش آمار توصیفی دیده شد که رضایت زناشویی در پس آزمون گروه آزمایش افزایش داشته است. بنابراین می‌توان گفت رضایت زناشویی گروه آزمایش در پس آزمون افزایش معناداری نسبت به گروه کنترل یافته است. یعنی فرضیه‌ی فوق الذکر تایید شده است.

جدول ۳: تحلیل کواریانس پس آزمون متغیر رضایت زناشویی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره‌ی آزمون F	p- مقدار	مربع ایتا
عرض از مبدأ	۷۸/۱۰	۱	۷۸/۱۰	۳/۸۸۳	۰/۰۷۰	۰/۲۳۰
پیش آزمون	۲۸۴۰/۰۲	۱	۲۸۴۰/۰۲	۱۴۱/۱۹۷	۰/۰۰۰	۰/۹۱۶
گروهبندی	۴۰۶/۵۸	۱	۴۰۶/۵۸	۲۰/۲۱۴	۰/۰۰۱	۰/۶۰۹
خطا	۲۶۱/۴۸	۱۳	۲۰/۱۱			
کل	۳۵۶۳/۷۵	۱۵				

۲-۲) فرضیه‌ی دوم

«آموزش خودگویی واقع‌گرایانه در حل تعارض زناشویی زنان موثر است.»

۲-۲-۱) آزمون همگنی واریانس‌ها

برای بررسی همگنی واریانس پس آزمون مولفه ی حل تعارض زناشویی در بین دو گروه آزمایش و کنترل, از آزمون لوین استفاده شده است. نتایج در جدول شماره ۴ آمده است.

جدول ۴: آزمون همگنی واریانس‌های دو گروه کنترل و آزمایش برای میزان پس آزمون حل تعارض زناشویی

آماره‌ی F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	p- مقدار
۰/۰۴۱	۱	۱۴	۰/۸۴۲

در جدول دیده می‌شود که p- مقدار این آزمون بسیار بزرگ است. بنابراین فرض همگنی واریانس نمرات دو گروه به خوبی تایید می‌شود. می توان از تحلیل کواریانس استفاده نمود.

۲-۲-۲) تحلیل کواریانس

نتایج این تحلیل در جدول ۵ دیده می‌شود. مولفه ی حل تعارض زناشویی دارای عرض از مبدأ است. یعنی هر فرد در این مولفه دارای نمره‌ی اولیه‌ی غیر صفری است. زیرا p- مقدار برای عرض از مبدأ تقریباً برابر با صفر شده است. بعلاوه نتایج نشان می‌دهد نمرات پیش آزمون افراد بر نمرات پس آزمون آن‌ها تاثیر معنا داری داشته که این امر کاملاً منطقی است. p- مقدار بسیار کوچک برای نمرات پیش آزمون, مؤید این نکته است. درضمن قابل ملاحظه بودن ضریب اتا نشان دهنده ی تاثیر بیشتر عامل مورد بررسی بر روی نتایج است.

جدول ۵: تحلیل کواریانس پس آزمون حل تعارض زناشویی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره‌ی آزمون F	p- مقدار	مربع ایتا
عرض از مبدأ	۲۰/۷۱۵	۱	۲۰/۷۱۵	۲۱/۲۴۴	۰/۰۰۰	۰/۶۲۰
پیش آزمون	۳۳/۶۹۹	۱	۳۳/۶۹۹	۳۴/۵۵۹	۰/۰۰۰	۰/۷۲۷
گروهبندی	۶/۵۷۱	۱	۶/۵۷۱	۶/۷۳۹	۰/۰۲۲	۰/۳۴۱
خطا	۱۲/۶۷۶	۱۳	۰/۹۷۵			
کل	۵۱/۴۳۸	۱۵				

در مورد متغیر «گروه» p- مقدار برابر با ۰/۰۲۲ شده است. یعنی در سطح خطای $\alpha = ۰/۰۵$ گروه‌بندی معنادار شده است. لذا می‌توان گفت نمرات پس آزمون دو گروه کنترل و آزمایش با یکدیگر تفاوت معنادار دارد. با مراجعه به بخش آمار توصیفی می‌توان دید که نمرات مولفه ی حل تعارض زناشویی در

پس آزمون گروه آزمایش افزایش داشته است. لذا می‌توان گفت مولغه ی حل تعارض زناشویی در پس آزمون گروه آزمایش به طور معناداری از پس آزمون گروه کنترل بیشتر است. بنابراین فرضیه‌ی فوق تایید شده است.

۲-۳) فرضیه‌ی سوم

«آموزش خودگویی واقع‌گرایانه در بهبود ارتباط زنان موثر است.»

۲-۳-۱) آزمون همگنی واریانس‌ها

نتایج تحلیل واریانس برای پس آزمون این مولفه در جدول ۶آمده است.

جدول ۶: آزمون همگنی واریانس‌های دو گروه کنترل و آزمایش برای میزان پس آزمون ارتباط

آماره‌ی F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	p- مقدار
۰/۲۹۱	۱	۱۴	۰/۵۹۸

دیده می‌شود که p- مقدار آزمون لوین برابر با ۰/۵۹۸ شده است که مقدار بزرگی است. بنابراین فرض برابری واریانس نمرات پس آزمون ارتباط در بین دو گروه آزمایش و کنترل تایید می‌شود. پس می‌توان از نتایج تحلیل کواریانس استفاده کرد.

۲-۳-۲) تحلیل کواریانس

چنانکه د ر جدول شماره ۷ دیده می‌شود p- مقدار برای عرض از مبدأ برابر با ۰/۳۰۰ شده است. یعنی در این مولفه، عرض از مبدأ در مدل معنادار نشده است. ولی تاثیر نمرات پیش آزمون بر پس آزمون کاملاً تایید شده و p- مقدار آن تقریباً برابر صفر شده است. درضمن قابل ملاحظه بودن ضریب اتا نشان دهنده ی تاثیر بیشتر عامل مورد بررسی بر روی نتایج است. در مورد متغیر گروه نیز دیده می‌شود که p- مقدار برابر با ۰/۰۱۷ شده است. یعنی برای سطح خطای $\alpha = ۰/۰۵$ متغیر گروه بر پس آزمون تاثیر معنادار داشته است. در بخش آمار توصیفی دیده شد که نمرات گروه آزمایش در پس آزمون افزایش داشته است. لذا می‌توان گفت که ارتباط گروه آزمایش در پس آزمون افزایش معناداری نسبت به گروه کنترل داشته است. بنابراین فرضیه‌ی سوم تایید شده است.

جدول ۷: تحلیل کواریانس پس آزمون ارتباط زناشویی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره‌ی آزمون F	p- مقدار	مربع ایتا
عرض از مبدأ	۲/۷۸۱	۱	۲/۷۸۱	۱/۱۶۳	۰/۳۰۰	۰/۰۸۲
پیش آزمون	۱۳۱/۲۹۳	۱	۱۳۱/۲۹۳	۵۴/۹۱۴	۰/۰۰۰	۰/۸۰۹
گروهبندی	۱۸/۰۶۳	۱	۱۸/۰۶۳	۷/۵۵۵	۰/۰۱۷	۰/۳۶۸
خطا	۳۱/۰۸۲	۱۳	۲/۳۹۱			

۲-۴) فرضیه‌ی چهارم

«آموزش خودگویی واقع‌گرایانه تاثیر مثبتی بر روابط جنسی زنان دارد.»

۲-۴-۱) آزمون همگنی واریانس‌ها

جدول ۸ نشان‌دهنده‌ی نتایج آزمون همگنی واریانس این مولفه است.

جدول ۸: آزمون همگنی واریانس‌های دو گروه کنترل و آزمایش برای میزان پس آزمون روابط جنسی

آماره‌ی F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	p- مقدار
۰/۰۶۲	۱	۱۴	۰/۸۰۷

p- مقدار برای این آزمون برابر با ۰/۸۰۷ شده است که مقدار بسیار بزرگی است. لذا واریانس نمرات پس آزمون دو گروه تفاوت معناداری ندارند. بنابراین استفاده از نتایج تحلیل کواریانس مجاز است.

۲-۴-۲) تحلیل کواریانس

نتایج جدول ۹ نشان می‌دهد که عرض از مبدأ در مدل معنادار نیست. ولی نمرات پیش آزمون روی پس آزمون تاثیر معنادار داشته است. درضمن قابل ملاحظه بودن ضریب اتا نشان دهنده ی تاثیر بیشتر عامل مورد بررسی بر روی نتایج است.

جدول ۹: تحلیل کواریانس پس آزمون روابط جنسی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره‌ی آزمون F	p- مقدار	مربع ایتا
عرض از مبدأ	۰/۱۰۲	۱	۰/۱۰۲	۰/۰۵۰	۰/۸۲۷	۰/۰۰۴
پیش آزمون	۸۶/۴۳۲	۱	۸۶/۴۳۲	۴۲/۴۹۱	۰/۰۰۰	۰/۷۶۶
گروهبندی	۱۲/۴۵۷	۱	۱۲/۴۵۷	۶/۱۲۴	۰/۰۲۸	۰/۳۲۰
خطا	۲۶/۴۴۳	۱۳	۲/۰۳۴			
کل	۱۲۳/۴۳۸	۱۵				

در مورد متغیر گروه دیده می‌شود که p- مقدار برابر با ۰/۰۲۷ شده است. لذا متغیر گروه درسطح خطای (۰/۰۵) در نتایج پس آزمون تاثیر معنادار داشته است. به عبارتی پس آزمون گروه آزمایش و گروه کنترل با هم متفاوت است. ولی در بخش آمار توصیفی دیده شد که نمرات مولفه روابط جنسی در پس آزمون گروه آزمایش افزایش داشته است. لذا می‌توان گفت پس آزمون گروه آزمایش به‌طور معناداری از پس آزمون گروه کنترل بیشتر است. پس فرضیه‌ی فوق تایید می‌گردد.

بحث و نتیجه گیری

فرضیه اول: آموزش خودگویی واقع گرایانه در افزایش رضایت زناشویی زنان مؤثر است.

باتوجه به نتایج به دست آمده ازجدول(۵-۴)مربوط به تحلیل کوواریانس پس آزمون متغیر رضایت زناشویی P مقدار حتی در سطح خطای(۰/۰۱) در نتایج پس آزمون متغیر رضایت زناشویی تأثیر معنادار داشته است. بنابر این می توان گفت رضایت زناشویی گروه آزمایش در پس آزمون افزایش معناداری نسبت به گروه کنترل یافته است یعنی فرضیه ی فوق تأیید شده است. نتایج بدست آمده از تحقیقات انجام شده توسط آدیس و برنارد(۲۰۰۲)، سلیمانیان(۱۳۷۳)، حسینی(۱۳۷۹) نیز، یافته های این پژوهش را تایید می نماید. در حقیقت همه ی این نتایج نشان می دهد آگاهی فرد از اثرات منفی واسطه های شناختی کنترل نشده وتعمیم های نابجا او را کمک می کند تا به رضایت بیشتری دست یابد.

فرضیه دوم: آموزش خودگویی واقع گرایانه در حل تعارض زناشویی زنان مؤثر است.

درنتایج بدست آمده ازجدول (۷-۴) تحلیل کواریانس پس آزمون حل تعارض زناشویی دیده می شود که p مقدار در سطح خطای (۰/۰۵) معنا دار است، بنابراین فرضیه ی فوق تأیید می شود. نتایج این پژوهش با نتایج به دست آمده از تحقیقات انجام شده توسط بک(۱۹۸۴)، دارتی (۱۹۸۱) ،قربانی (۱۳۸۴)، بهاری(۱۳۸۵)هماهنگ است.این نتایج نشان می دهد آگاهی از اثرات منفی باورهای منفی و مرور آنها با

خود منجر به نتیجه گیری های نادرست و تعارضات آزار دهنده در فرد می شود و به دنبال چنین آگاهی فرد به حل این تعارضات می پردازد.

فرضیه ی سوم: آموزش خودگویی واقع گرایانه در بهبود ارتباط زنان مؤثر است.

همانطور که در جدول (۹-۴) دیده می شودp مقدار در سطح خطای(۰/۰۵) معنادار است. لذا می توان گفت که ارتباط در گروه آزمایش افزایش معناداری نسبت به گروه کنترل داشته است. بنابراین فرضیه ی سوم تأیید می شود. نتایج این تحقیق با نتایج به دست آمده از تحقیقات انجام شده توسط فرناندزوآلن(۱۹۸۹)و مارک(۱۹۸۴) هماهنگ است.

فرضیه ی چهارم : آموزش خودگویی واقع گرایانه تأثیر مثبتی بر روابط جنسی زنان دارد.

بر اساس نتایج جدول(۱۱-۴) دیده می شود که p مقدار بدست آمده در سطح خطای(۰/۰۵)معنا دار است لذا می توان گفت فرضیه ی فوق تأیید می گردد. نتایج این تحقیق با نتایج به دست آمده از تحقیقات براتی(۱۳۷۵)، بک(۱۹۸۴) هماهنگ است، اما با یافته های بهاری(۱۳۸۵) هماهنگ نیست. شاید یکی از دلایل این تفاوت نتیجه، تفاوت درجنسیت مشاور باشد که موجب شده مسائل این زمینه حل نشده باشد. همین مسئله می تواند به علت تفاوت فرهنگی جامعه ی تحقیق در تهران و اردبیل باشد ویا هر دو علت. به هر حال با توجه به تاثیر حل تعارضات بر روابط زناشویی، تغییر این مؤلفه ها منطقی به نظر می رسد.

باتوجه به تفاوت نتایج این پژوهش پیشنهاد می شود آموزش توسط دو پژوهشگر مقایسه شود. آموزش توسط دو پژوهشگر در یک جامعه ی فرهنگی مقایسه شود. آموزش توسط دو پژوهشگر در جامعه ها ی متفاوت فرهنگی مقایسه شود.

منابع

بهاری،رزاق(۱۳۸۵). بررسی اثربخشی آموزش تکنیک کنترل خود گویی به زنان در حل تعارضات زناشویی در بین زنان شهر ارومیه ،پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره،دانشگاه علامه طباطبایی.

پوپ،آلیس و همکاران(۱۹۷۷). افزایش احترام به خود در کودکان و نوجوانان. ترجمه تجلی،پریسا(۱۳۸۳)، تهران:انتشارات رشد،چاپ دوم.

ستیر ،ویرجینیا(۱۹۸۳). آدم سازی در روانشناسی خانواده. ترجمه ،بیرشک،بهروز(۱۳۸۴)،تهران :انتشارات رشد ،چاپ ششم.

سلیمانیان،علی اکبر(۱۳۷۳). بررسی تاثیر تفکرات غیر منطقی بر اساس رویکرد شناختی بر نارضایتی زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.

فرحبخش ،کیومرث(۱۳۸۳). مقایسه میزان اثر بخشی فنون زوج درمانی نظریه الیس،گلاسر و ترکیبی از آن دو در کاهش تعا رض های زناشویی، پایان نامه دکتری، دانشگاه علامه طبا طبا یی.

فرقانی، رضوان(۱۳۸۲). بررسی اثربخشی آموزش شناختی – رفتاری بر رضایت زناشویی زوجین شهرکرد، پایان نامه کارشناسی ارشد،دانشگاه اصفهان.

هالفورد، کیم. زوج درمانی کوتاه مدت. ترجمه تبریزی، مصطفی ،کاردانی،مژده، جعفری، فروغ،(۱۳۸۴).تهران :انتشارات فراروان،چاپ اول.

Bunker , L. Williams ,J.M. & Zinsser ,N.(1993).*Cognitive techniques for improving performance and building confidence*. In J.M. Williams (Ed) ,applied sport psychology: personal growth to peak performance (2nd Ed.) (pp.225-242). Mountain view ,CA:Mayfield.

Fernandez , D. & Allen ,G. J .(1989). Test anxiety, emotional responding under guided imagery, and self-talk during an academic examination. *Anxiety Research* . vol .2(1) , pp . 15-26 .

Franken , D. M . A . (2005) . Moving up . Positive psychology . Optimum psycho-social life skills . Learning to maximize One's potential.cognitive restructuring. ch.8 .

Franklin , D . J .(2003). Psychological treatment of depression. National Directory of Psychologists. Self-help psychology Bookstors .

Hackford , d . , & Schwenkmezger , P . (1993) . Anxiety . In R.N. singer , M. Murphey & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 328-364). Newyork ,NY ;Macmilla

Hardy, j .(2004). Describing Athlete self-talk. The university of western Ontario London , Ontario , Canada .6,12.–

Hardy, J., Hall , C.R. & Alexander ,M.R. (2001b). Exploring self-talk and effective states in sport. *Journal of sport sciences* , 19 ,469-475.

Mckay,D.G.(1992). Constrains on theories of inner speech. In D. Reisberg(ed). Auditory Imagery (pp.121-149). Hillsdale ,NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Mora , P.A. (1996). The psychology of concentration in sport psychology :A review:

Journal of mental Imagery, 14,153-172 .

Theodorakis , Y. , Weinberg , R. , Natsis , P. , Douma , I. ,& Kazakas ,P. (2000). The effects of motivational and instructional self-talk on improving motor performance . *The sport psychologist* ,14,253-271 .

Uhlemann ,M.R. Plater, S.A.(1990). Effects of self-statements and coping strategies on adaptational outcomes of stress. *Canadian Journal of counseling* . Vol . 24(1) ,pp . 3-16.